

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ  
ชื่อผู้เขียน

โปรแกรมฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัวของผู้รักษาประดู  
นายวีรยุทธ นันทขว้าง

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ นพ.ชวินทร์ เลิศศรีมงคล	ประธานกรรมการ
อาจารย์ นพ.บุญส่ง เกษมพิทักษ์พงศ์	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร. นพนธ์ สัมมา	กรรมการ

### บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาการสร้างโปรแกรมฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัวของผู้รักษาประดู โดยทำการศึกษาผู้รักษาประดูของชมรมฟุตบอลโรงเรียนปิ่นสร้อยแยดส์วิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้อุปกรณ์ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นควบคู่ไปกับการฝึกแบบวงจรสถานีของผู้รักษาประดูของแกรี่ ฮินด์ลีย์ (Gary-Hindley) โดยเป็นการเตรียมตัวผู้รักษาประดูก่อนและระหว่างการแข่งขัน แบบฝึกนี้ได้รวบรวมเอาทักษะของการเล่นบริเวณหน้าประตูที่จำเป็นทั้งหมดในสถานการณ์ที่เป็นรูปแบบของการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างในการทดลองทั้งหมด 12 คน ได้ทำการทดสอบความอ่อนตัว ปฏิริยาตอบสนองระหว่างตากับมือ และความคล่องตัวก่อนเข้ารับการฝึกตาม โปรแกรม พร้อมกับเก็บข้อมูล นำมาเปรียบเทียบ กับการทดสอบหลังการฝึกซ้อม 6 สัปดาห์

ผลที่ได้จากการฝึกตาม โปรแกรมฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัวของผู้รักษาประดู ปรากฏว่า โปรแกรมการฝึกมีผลทำให้ความอ่อนตัว ปฏิริยาตอบสนองระหว่างตากับมือ และความคล่องตัวของผู้รักษาประดู ก่อนและหลังการฝึกมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษานี้ ผู้ทำการศึกษาสามารถสรุปได้ว่า หลังการฝึกตาม โปรแกรมการฝึกซ้อม 6 สัปดาห์ ผู้รักษาประดูมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้น

<b>Independent Study Title</b>	Program for Increasing Goal Keeper's Agility	
<b>Author</b>	Mr. Verayuth Nanthakwang	
<b>M.S.</b>	Sports Science	
<b>Examining Committee</b>	Lect. Chawin Lerssrimongkol	Chairman
	Lect. Boonsong Kasempitakpong	Member
	Asso. Prof. Dr. Napon Samma	Member

### **ABSTRACT**

The purpose of this study was to establish a program for increasing goalkeeper's agility. The study was done in 12 goalkeepers of the Prince Royal College's football team, Chiang Mai province. Tools and Gary Hindley's circuit – training designed for pre and intervene competition skill playing at the area of goal in a game condition were used as the training program.

Flexibility, eye hand reaction time and agility were measured before training and after 6 weeks of training (pre and post test results were compared using t-test). The results showed the flexibility, eye-hand reaction time and agility were statistical significantly improved.

From this study it can be concluded that the training program and tools utilized in this study improve agility.